

# Bearbeitet die folgenden Aufträge zum Risikofaktor UNGESUNDE ERNÄHRUNG

## 1. Informationen

- » Lest euch das Informationsblatt zum Thema „Ungesunde Ernährung“ durch.
- » Markiert die wichtigsten Informationen.

## 2. Analyse

- » Beantwortet die nachstehenden Fragen mit Hilfe des Informationsblatts.  
Zusätzlich könnt ihr im Internet recherchieren.
  - a. Status Quo in Österreich
    - I. Von welchen Lebensmitteln sollte eher mehr, von welchen weniger gegessen werden? (*siehe Ernährungspyramide*)
    - II. Worauf sollte bei der Energiezufuhr geachtet werden?
  - b. Problematische Situation
    - I. Ab wann wird ungesunde Ernährung zum Problem?
    - II. Was besagt der BMI und wo liegen die Grenzen von Unter- und Übergewicht?
  - c. Folgen
    - I. Welche Folgen hat ungesunde Ernährung für die Betroffenen bzw. die Gesellschaft?
  - d. Maßnahmen
    - I. Welche Maßnahmen können zur Gesundheitsförderung im Zusammenhang mit der Ernährung getroffen werden?

## 3. Wandplakat

- » Bereitet die wichtigsten Informationen auf einem Wandplakat auf.